

временного общества. Материалы Международной научной конференции. 2013. С. 198–213.

4. *Филитова С.А.* Психологические риски современного киберпространства // Психология в ВУЗе. 2014. № 2. С. 67.

5. *Пазухина С.В.* Ребенок за компьютером: психологические риски и экстремальные ситуации в виртуальной «жизни» младшего школьника // Психолого-педагогические основания формирования ценности здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни в системе образования. Сборник научно-методических материалов. Москва, 2013. С. 196–201.

6. *Ясюкова Л.А.* Разрыв между умными и глупыми нарастает // Информационное агентство РосБалт. Режим доступа: <http://www.rosbalt.ru/main/2013/12/04/1207437.html>, свободный. [Дата обращения 19.09.15].

Профессиональное выгорание педагогов: выявление и профилактика

Харланова Ю.В.

*Тульский государственный педагогический университет
им. Л.Н. Толстого, г. Тула*

В современном обществе происходит значительное количество социально-экономических изменений, которые влияют и на выполнение людьми своей профессиональной деятельности, и на отношение к ней. Изменение отношения человека к своей профессиональной деятельности особенно заметно, если в обществе падает ее рейтинг. В результате растет психическое, эмоциональное напряжение, чаще появляются нарушения, связанные со стрессом на рабочем месте.

Профессия «учитель» является одной из наиболее социально значимых видов деятельности. Это утверждение основано на том, что данный вид трудовой деятельности связан с формированием общественного сознания, культурного наследия, настроений и потребностей людей. Можно сказать, что в руках учителя судьба поколений, будущее человеческого общества.

Любая профессия имеет свои сложности, комплексы психотравмирующих факторов, влияющих на людей её реализующих. Особенно сильные негативные поражения личности свойственны профессиям типа «человек-человек», одной из которых и является деятельность педагога. Она является стрессогенной и требует больших резервов самообладания и саморегуляции. В результате эмоционального напряжения, возникающего у педагога в процессе осуществления своей профессиональной деятельности, следует дальнейшее снижение устойчивости психических функций и понижение работоспособности учителя.

ля. В исследованиях Л.А. Китаева-Смык, Р.О. Серебряковой показано, что при низком уровне психологической культуры, недостаточном развитии коммуникативных способностей, навыков саморегуляции значительная часть педагогов начинает страдать болезнями стресса — многочисленными соматическими и нервно-психическими болезнями. Без сомнения, вопрос об эмоциональной напряженности учителей является достаточно важным, в первую очередь потому, что связан с психологическим здоровьем школьников, которые испытывают различные физические и психологические нагрузки.

Профессиональная деятельность педагога предполагает наличие определенных знаний, педагогических умений и, конечно, личностных качеств. Наличие некоторых личностных характеристик позволяет уменьшить эмоциональное напряжение, но полностью от него избавиться не возможно.

Психологическое напряжение в процессе работы учителя вызывает его профессиональное выгорание, которое в целом можно описать синдромом «эмоционального выгорания». Данное явление может выражаться в увеличении числа конфликтов с партнерами по общению, в равнодушии к переживаниям другого человека, в потери ощущений ценности жизни, утрате веры в собственные силы.

Можно выделить основные направления профилактики профессионального выгорания педагогов: психологическая поддержка; психологическое консультирование; психологическая коррекция. Так же могут быть использованы следующие основные методы: психологическая диагностика; психологические беседы; психологическое просвещение; психологическая коррекция; психологическое консультирование.

Психологическая поддержка предусматривает осуществление работы по трем направлениям: информирование; эмоциональная поддержка; повышение значимости педагогической профессии.

Современная система образования требует от педагога как профессионала быстроты и точности его действий и должного уровня сформированности его эмоциональной сферы. Педагог, как субъект воспитательно-образовательного процесса, воздействует на личность ребенка через призму сформированности своей актуально-целостной сферы, поэтому, если он подвержен эмоциональному выгоранию, то нуждается не только в психотерапевтической помощи, но и в приобретении конструктивных навыков саморегулирования субъективной личностной сферы.

Организуя психологическую помощь учителям по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия, психологу необходимо проводить работу по обучению педагогов осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции.

Для решения задачи по снижению негативных переживаний и трансформации их в положительные эмоциональные состояния, следует организовывать

встречи педагогов с психологом. Содержательно участники этих встреч, могут обсуждать результаты диагностических обследований, выявлять причины, влияющие на эмоциональное выгорание педагогов, делиться своими способами защиты от стресса.

Для того чтобы ознакомить педагогов с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний для предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности могут проводиться диспуты, например на темы «Влияние психоэмоционального состояния педагога на его педагогическую деятельность», «Способы выхода из конфликтных ситуаций».

Немаловажную роль в сопротивлении выгоранию и преодолении этого состояния играет любовь к своей профессии, когда человек состоялся как специалист и получает моральное удовлетворение от своей деятельности. Кроме того, творческий потенциал педагога, потребность повышения квалификации, участие в инновационных проектах являются мощными факторами антивыгорания. Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности и высоком уровне развития грамотности общения.

Педагог-психолог для профилактики профессионального выгорания учителем может проводить тренинговые занятия («Азбука общения», «Эмоциональная сфера»).

На занятиях учителя могут знакомиться с понятием и критериями психологического здоровья, техникой развития позитивного мышления, способами регулирования своего эмоционального состояния, механизмами психологической защиты, упражнениями на умение расслабляться. В ходе работы с педагогом-психологом для укрепления уверенности и жизнерадостности как ресурсов «антивыгорания» педагоги могут овладеть навыками позитивного мышления, которое придаёт уверенность в трудных жизненных ситуациях, создаёт почву для преодоления жизненных стрессов. Педагоги в ходе сеансов с психологом могут понять, что мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидающее влияние на жизнь человека в целом. Значительно развивает сопротивление выгоранию активный отдых, включающий в себя различные формы здорового образа жизни.

«Не выгорать» позволяют и техники стрессоустойчивости, упражнения по саморегуляции предложенные педагогом-психологом.

Некоторые специалисты (Э. Гозилек, В.В. Бойко) обращают особое внимание на необходимость проведения систематической профилактической работы в педагогическом коллективе. Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, педагогов необходимо научиться навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умения справляться с критикой. Для этого педагогам можно делать специальные упражнения по саморегуляции.

В результате работы с психологом у педагогов могут наблюдаться следующие позитивные изменения:

- снижается эмоциональная нестабильность, уровень тревожности и нервно-психического напряжения;
- уменьшается общая неудовлетворенность;
- формируется привычка к здоровому образу жизни, позитивному мировоззрению;
- педагоги видят смысл в том, что делают и ценят свою работу.

Эффективность работы психолога можно определить по следующим показателям: педагоги начинают проявлять значительную активность в социальных контактах, умеют самостоятельно снимать эмоциональное перенапряжение с помощью тренинговых упражнений, у них повышается уровень эмоциональной устойчивости, снижается уровень личной и ситуативной тревожности.

Литература

1. Митина Л.М. Психология развития и здоровье педагога. — М.: Про-пресс, Библиотечка журнала «Вестник образования». — № 7. — 2005.
2. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост. О.И. Бабич. — Волгоград: Учитель, 2009.
3. *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. — М.: Аркти, 2005.